

中医学で行う 妊娠できる カラダづくり

カラダづくりは妊娠しやすい、健康やかに出産・子育てするための基本

「卵子も老化する」「年齢が若くても、卵子が残り少ないこともある」ということが広く知れ渡ってきた昨今、「少しでも早く妊娠したい」と焦り、ストレスをかかえる女性も少なくありません。でも、「赤ちゃんを望むなら、まず体づくりを」と勧めるのは、誠心堂薬局代表の西野裕一先生。誠心堂薬局は、2013年に400名以上の女性を妊娠に導き、そのう

ち85名は40才以上という実績を残しており、妊娠中の女性の熱い視線を集めています。「卵子と精子が受精しても、きちんと子宮に着床しなければ、妊娠できませんし、順調に育っていかなければ、出産できません。35才以上になると、染色体異常が主な原因の妊娠12週未満の流産がふえるだけでなく、それ以降の時期の流産率も高くなります。赤ちゃんを望む多くの方へのサポートを通して、健康な体をつくるのが、妊娠しやすい、おなかの赤ちゃんが育ちやすく、子育てもしやすいことにつながると実感しています」と西野先生。



西野裕一先生

(株)誠心堂薬局代表取締役。中国漢方普及協会会長、薬剤師、鍼灸師。北里大学薬学部卒業後、(株)誠心堂薬局を設立。そのかたわら東京医療福祉専門学校鍼灸科を卒業し、漢方と鍼灸を組み合わせ「三焦調整法」を開発。中医学の有用性を啓蒙・普及させる活動と、漢方・鍼灸を通じた妊娠・出産・子育てのサポートに努めている。著書多数。

体づくりでもっとも重要なのは、体質を見極めることだといえます。中医学では「養生」といって、健康な体をつくるために日常生活の中で足りないものを補いますが、人によって体質が違いため、それに合わせた養生をすることが大切です。西洋医学とは異なり、体質は舌や脈で診断するので、必ず中医学の専門家にみてもらいましょう。

妊娠するためにはホルモン分泌の促進と骨盤内の血流アップがカギ

妊娠に近づくためには、体質に合った養生をするだけでなく、さらに2つのことが大切になると西野先生は言います。「1つは『補腎(ほじん)』です。補腎とは、妊娠する力を落とさないようにすること。妊娠するためには排卵や着床を促す女性ホルモンがきちんと分泌されていなければなりません。年齢を重ねるとホルモンの分泌が落ち、妊娠する力が弱くなってきます。そこで、補腎薬を使って分泌を促進するのです」。補腎には鹿茸(ろくじょう)、亀板(きばん)という動物性の生薬を組み合わせた「亀鹿二仙丸(きろくにせんがん)」という漢方サプリがあります。体を温めてホルモンの分泌を促す以外に、潤いを与えて卵を育てる効果もあり、究極のアンチエイジングの漢方といわれているそうです。

漢方

それぞれの方の体調や体質に合わせて、より効果的な生薬の組み合わせや配分で処方します。卵巣年齢を若く保つための漢方サプリとしては主に亀鹿二仙丸を用いますが、骨盤内の血流を改善するための活血薬は、例えば血めぐりが悪い人には「桂枝茯苓丸(けいしぶくりょうがん)」、貧血気味の人には「芍婦調血飲(きゅうきちょうけついん)」など、体質に合った漢方薬を選びます。子宮内膜や卵巣の状態は女性ホルモンのバランスによって変わるので、「周期調節法」といって、生理周期によっても処方を変えています。

http://kenko-hiro.blogspot.jp/2014/01/blog-post_23.html

鍼灸

骨盤内の血流を良くするには、漢方薬だけでなく、鍼灸が欠かせません。ストレスが多い現代では、自律神経が乱れやすく、血流のバランスも悪くなりがちです。誠心堂薬局では、体を頭からみぞおちまでの「上焦」、みぞおちからへそまでの「中焦」、へそから足先までの「下焦」の3つに分け、それら全体の血流バランスを整える「三焦調整法」を施術しています。この施術で本来子宮周辺に届くべき血流を安定して保つことができ、卵の質や着床率がアップします。

養生

中医学では体質を6つに分けています。このうち、赤ちゃんを望む方に多いのは、血が不足している「血虚(けっきょ)」と血の流れが滞っている「瘀血(おけつ)」。本来の養生には、きちんと専門家に体質を見極めてもらうことが大切ですが、ふだんから日常生活の中でできることもあります。貧血やめまい、月経不順などがみられる「血虚」なら、冷たい飲食物は避けて、黒ごまや黒豆など黒い食材を。肩こりや頭痛、生理痛がひどい「瘀血」なら、香味野菜や青魚を積極的にとりましょう。



サプリで妊娠力をキープ

卵子は生まれたときから卵巣にあり、排卵のたびに少なくなっていく、女性の年齢とともに老化して質も落ちていきます。「卵宝源(らんぼうげん)」は、質のいい卵子を育む子宝サプリメント。沖縄地方に伝わる希少なヤマイモ「トゲドコロ」をベースに、瑞々しく女性らしさを保つ女貞子(じょていし)と早蓮草(かんれんそう)を組み合わせた「二至丸(にしがん)」、マルチビタミン、葉酸をバランスよく配合し、加齢によって失われる潤いを補います。卵宝源 7,500円+税(360粒/約1カ月分)

